



Garen in Flüssigkeit – Ein Topf für alle Fälle

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 2 h 20 min **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 200 kcal

Basiszutaten

1.6 kg 1 Stück Freilandhähnchen

1 kg Rinderbrust

0.7 kg Karotten gemischt, geschält

0.4 kg Knollensellerie, geschält

0.5 kg Lauch (ohne Grün), gewaschen

0.7 kg Festkochende Kartoffeln, geschält

Gewürze

3 Stück(e) Knoblauchzehen

4 Stück(e) Nelken

7 Stück(e) Wachholderbeeren

2 Teelöffel ganze Pfefferkörner schwarz

1 Teelöffel ganze Pfefferkörner weiß

1 Teelöffel Senfsamen

1 Teelöffel scharfes Paprikapulver

1 Teelöffel Ingwerpulver (oder frisch)

1 Teelöffel Oregano getrocknet

7 Stück(e) Lorbeerblätter

1 Stück(e) Chilischoten am Stück

Kräuter aus dem Garten, in meinem Fall: Schnittsellerie, Ysop, Petersilie Salz

Etwas Bouillonpaste Geflügel und/oder Rind

Zubereitung

1. In einem Topf von ca. 8-10 l Volumen Wasser mit Deckel zum Kochen bringen. In dieser Zeit das Hähnchen in Supreme (Brust mit erstem Flügelknochen), Schenkel, Flügel (ohne Spitze) und Karkasse zerlegen. Dazu helfen Dir kurze Youtube-Videos. Die Brust und die Flügel heben wir uns direkt für einen anderen Tag auf, dazu lagern wir sie mit Öl bedeckt in einem verschlossenen Behälter (beispielsweise aus Glas oder Metall) oder pack sie in Klarsichtfolie und friere sie flach hingelegt ein.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und salzen, das Fleisch begeben und so schnell wie möglich ohne Deckel wieder zum Kochen bringen und Blanchieren.
3. Das Fleisch herausnehmen und erst heiß, dann kalt abspülen. Die Knochen herausnehmen und erst heiß, dann kalt abspülen.
4. Den Topf kurz reinigen und die Knochen mit kaltem Wasser neu aufsetzen und zum Kochen bringen. Währenddessen zwei Zwiebeln quer halbieren und mit wenig Fett auf der Schnittfläche bei mittlerer Hitze bräunen. Tipp: Du kannst auch ein Stück Alufolie zwischen Zwiebel und Pfanne legen, um im Anschluss weniger reinigen zu müssen. Warum nicht gleich beides? Wir wollen die Knochen auslaugen, das Fleisch wollen wir so essen.
5. Wenn die Flüssigkeit wieder kocht, gebe das Gemüse hinzu und bringe das Ganze wieder zum Kochen.
6. Gebe jetzt alle Kräuter und Gewürze in das Teeei und lege es in den Topf, salze mäßig und/oder würze mit Bouillonpulver oder Brühwürfel würzen.
7. Schöpfe den beim Aufkochen entstehenden Schaum (Trübstoffe) regelmäßig und direkt ab. Dies hört, nachdem der Siedepunkt erreicht wurde, nach ca. 15 Minuten auf. Decke es anschließend mit Backpapier ab, reduziere die Hitze und lasse es ca. 45-60 Minuten ziehen (bei ca. 88-95°C).
8. Das Fleisch kalt stellen, das Gemüse schneiden und ebenfalls kalt stellen. Ich lege einen Tiefkühlakku darauf, um den Prozess zu beschleunigen.
9. Jetzt alles in den Kühlschrank stellen. Wer alles richtig machen möchte, legt noch etwas unter das Gefäß, z. B. einen Kochlöffel, so dass sich darunter keine Wärme stauen kann. Als Faustregel gelten Temperaturbereiche zwischen 70°C und 7°C möglichst schnell zu durchschreiten und sich entweder

darüber oder darunter zu bewegen.

10. Das Siedfleisch ca. 1 Stunde weitergaren bis es sich, wenn man mit einer Fleischgabel oder einer Stricknadel einsticht, leicht wieder davon löst. Dann das Fleisch raus nehmen, mit Alufolie einschlagen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Wer unsicher ist, einfach ein kleines Stück abschneiden und probieren. Es sollte wunderbar zart sein.

11. In einen Topf, ca. 1-1,5 l Brühe durch ein Sieb passieren. Die geschälten, längs halbierten und in Dreiecke geschnittenen Kartoffeln ca. 20-25 Minuten darin garen. Ich habe die Brühe noch mit etwas Safran verfeinert und nach Geschmack gesalzen. Tipp: Das geht auch portionsweise.

12. Restliche Brühe ebenfalls passieren und im Wasserbad abkühlen. Von der Karkasse das Fleisch puhlen und kalt stellen. Tipp: Fleisch vom Knochen lösen funktioniert warm oder lauwarm am besten. Wenn die Kartoffeln weich sind, So viel Gemüse und Fleisch begeben, wie Du essen möchtest und das Ganze aufwärmen. Alles mit Salz fertig abschmecken. Das restliche Gemüse und Fleisch abgedeckt im Kühlschrank lagern (unter +5°C).

13. Das Gemüse und die Kartoffeln in einen tiefen Teller anrichten. Das Siedfleisch so schneiden, dass wir die Fleischfasern verkürzen, also quer zur Faser, und hoch anrichten. Mit etwas Meerrettich oder Sauerrahm, Fleur de Sel, schwarzem Pfeffer und frisch gehackten Kräutern servieren. Ich selbst esse es sehr gerne noch mit einem Spitzer Aqua vite (Kümmelschnaps), da es das Aroma vielschichtiger macht. Für alle anderen natürlich als „Virgin“ geeignet.

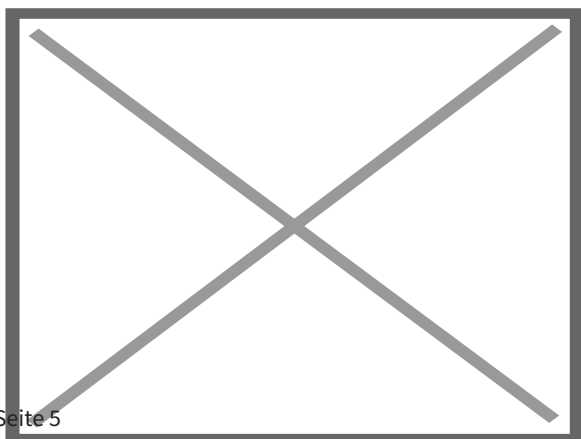
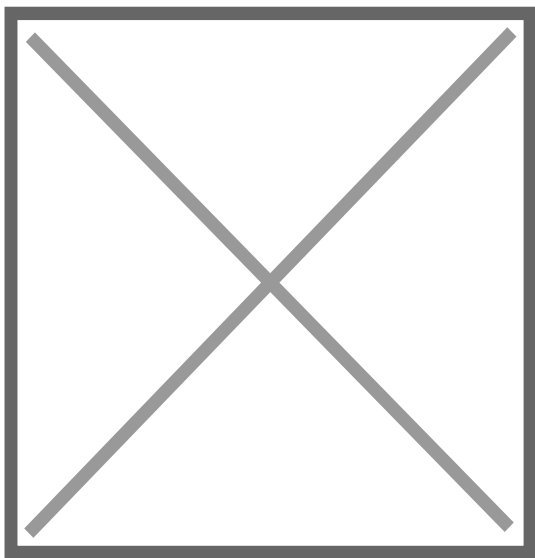
Garen in Flüssigkeit: Das Wichtigste für die Zubereitung



Arbeiten mit rohem Geflügel: Alle verwendeten Utensilien (einschließlich Brett) gründlich reinigen, am besten desinfizierend, oder in die Spülmaschine geben.

Schritt 2: Warum blanchieren? Die Brühe würde sonst einen gräulich, grünlichen Stich bekommen und trüber werden. Vor allem, wenn Rinder- Kalbs- oder Lammknochen verwendet werden. Vor allem, wenn Rinder- Kalbs- oder Lammknochen verwendet werden.

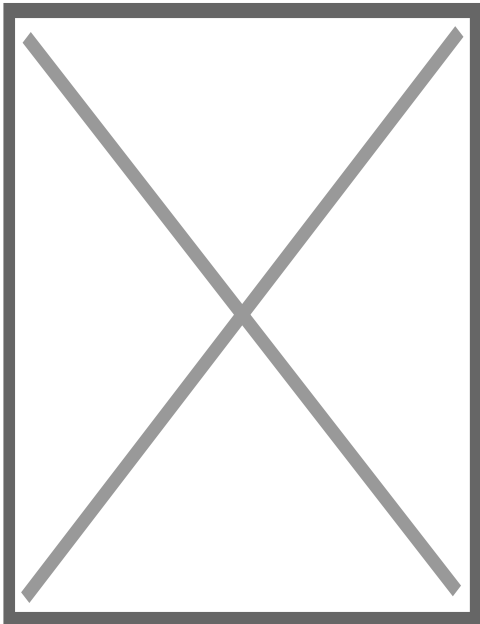
Schritt 2: Warum erst das Wasser aufkochen und dann salzen? Beim Salzen des kalten Wassers sinkt das Salz auf den Boden, löst sich dort aber nur langsam und bleibt für längere Zeit in höherer Konzentration in Bodennähe. Durch diese Salzlösung, mit für Speisen unüblich hoher Konzentration, können die küchentechnischen Eigenschaften eurer Töpfe oder die Langlebigkeit nachteilig beeinflusst werden. Diesen Hinweis findet Ihr auch auf Pflegehinweisen namhafter Hersteller von Kochgeschirr. In kochendem Wasser löst sich das Salz schnell rückstandsfrei auf und durch die Konvektion (Hitzeströmung) durchmischt sich das ganze ohne rühren unmittelbar.



Schritt 2: Wasser aufkochen und blanchieren.



Schritt 3: Das Fleisch herausnehmen;
erst heiß abspülen....



...dann kalt abbrausen.



Schritt 4: Die Knochen werden mit kaltem Wasser zum Kochen gebracht. Die halbierten Zwiebeln werden angebräunt.



Schritt 5: Wenn die Flüssigkeit wieder kocht, wird das Gemüse hinzu gegeben.

Kein Teeei zur Hand? Du kannst auch einen Papierkaffeefilter oder ein Stück von einem sauberem Küchentuch nehmen, welches vorher mit kaltem Wasser ausgewaschen wurde. Dazu sind kurzfasrige Tücher, Passiertücher, zu empfehlen. Beim Kaffeefilter besteht die Möglichkeit, dass wir unsere Lebensmittel mit Mineralöl-Rückständen verunreinigen könnten. Je nachdem, ob es Reycling-Material ist

oder nicht.



Schritt 6: Kräuter und Gewürze werden in das Teeei gegeben.



Schritt 8: Gartest – Ist das Gemüse weich?

Löst sich das Hähnchenfleisch von den Knochen?

Kontrolle der Zeit und Temperatur: Beim Kochen ist es wichtig, Zeit und Temperatur selbst zu kontrollieren und diese nicht dem Zufall zu überlassen. Nur so garantierst Du die bestmögliche Qualität, Lebensmittelsicherheit und Haltbarkeit. Das Abkühlen geht noch schneller, wenn Du anstatt des Deckels einfach Frischhaltefolie oder Backpapier zwischen Kühlakku und Gargut legst.



Schritt 11: Das Fleisch wird aus dem Topf genommen und in Alufolie geschlagen, sodass es ruhen kann.



Schritt 12: Die Brühe wird passiert; die Kartoffeln werden 20-25 Minuten in dieser Flüssigkeit gegart.



Schritt 13: Die restliche Brühe wird ebenfalls passiert und im Wasserbad abgekühlt.

Lagerhaltung und Abkühlen



Ich konnte Fleisch und Gemüse innerhalb von ca. 60 Minuten auf +25°C abkühlen. Ohne den Deckel geht es, wie gesagt, noch schneller. Das kannst Du jetzt bei +2-5°C ca. 3 Tage bedenkenlos, abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Tipp: Die Lagertemperatur bezieht sich immer auf die Temperatur der Lebensmittel im Lagerraum, nicht auf die Temperatur des Kühlschranks. Einfach zu testen ist es, wenn Ihr ein Glas mit Wasser über Nacht im Kühlschrank platziert und die Temperatur am nächsten Tag misst. Wer wissen will, wie genau sein Thermometer ist, kann kaltes Wasser mit Eiswürfeln im Verhältnis eins zu eins mischen und nach 10

Minuten messen. Es sollten dann genau 0,0°C sein.

Tipps für bestmögliche Haltbarkeit:

- Immer nur mit sauberem Besteck etwas entnehmen.
- Konstante Lagertemperatur einhalten.
- Den Rand der Schalen sauber halten und bei Bedarf in eine saubere Schale umfüllen.

Die entstehende Brühe kannst Du in Eiswürfelformen einfrieren. **Achtung:** Verwende dazu nur hitzebeständige Silikonformen, oder lasse es vorher abkühlen. Wenn Du keine Silikonformen hast, kannst Du den Fond auch einfach heiß in vorgewärmte, saubere *Twist-Off*-Gläser abfüllen, heiß verschließen und 15 Minuten auf den Kopf stellen. Anschließend abkühlen und im Kühlschrank bei +2°C lagern. Wer alles richtig gemacht hat, kann die Produkte so bis zu 2 Jahre aufheben. Wer sicher gehen will, kann die Gläser noch sterilisieren.

Ich habe den Fond erst einmal komplett abgekühlt und entfettet, der Fachmann nennt es auch Degraissieren.

Zum Abschluss

Lieber Leser, dass Du jetzt am Ende dieses Artikels angekommen bist, freut mich sehr. Es zeigt, dass Du wirklich interessiert bist. Ich habe versucht, Dir alles aufzeigen zu können, was Du über dieses Thema wissen solltest, um ein möglichst perfektes Ergebnis zu erhalten. Ich bin Dir sehr dankbar für Feedbacks und Anregungen. Schreib mir gerne einfach in die Kommentare.

Abschließend wünsche ich Dir einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

